来て!みさわ

三沢市公式観光ガイドブック

2020-2021 Misawa City Guide

ご自由にお持ち帰り下さい。

TAKE FREE

kite misawa

三沢駅

MISAWA STATION

三沢駅前交流プラザ

みーくる

三沢市観光協会 検索

MISAWA AIR BASE FRIENDSHIP TOUR

米軍三沢基地と三沢市が共同で開催する基地バスツアーは、普段は知られる機会が少ない米軍の活動や基地への理解を深めていただくことを目的に、9月を除き毎月1回開催します。毎回異なる施設を見学するので、何度でもお楽しみいただけるところが魅力です。米軍担当者の軽快なトークにより、和やかな雰囲気で開催しております。

フレンドシップツアーの概要

約150分(12:30～15:00) 12時30分までに受付を行ってください。スタッフからの説明に引き続きバスに搭乗し、三沢基地へ出発します。

無料 スカイプラザミサワ(正面ロビー) 定員30名程度(先着順)

お申し込み方法

申込書に必要事項を記入して送信

msw_friendshiptour@misawashi.aomori.jp

0176-52-7516

氏名、住所、電話番号、生年月日、性別、運転免許証またはパスポート番号などをお聞きいたします。

0176-53-5111(内線537)
三沢市経済部産業観光課

・18歳未満の方は、運転免許証またはパスポートをお持ちの保護者同伴であればご参加いただけます。 ・10名を越える団体でお申し込みをされる場合は、事前にご相談ください。
・日本国籍以外の方は立入り審査がありますので申し込み前にご相談ください。 ・おすすめは冬季(12月～3月)です。参加者が少なくゆったりと見学できます。

併催ツアーのご案内

三沢市の魅力をより知ってもらうために、基地見学ツアーの開催日当日、開催日翌日に以下のツアーを併催いたします。参加費は当日ご参加いただくツアーごとに現地でお支払いください。いずれもフレンドシップツアーとあわせて申し込みができます。三沢の深い魅力を堪能してください。

当日併催ツアー

三沢市と関連する航空機を学ぶ
エアクラフトガイドツアー

約90分 10:00～11:30
一般510円、高校生300円、中学生以下無料。団体割引あり。
県立三沢航空科学館

三沢の航空史を専属スタッフが分かりやすく解説します。展望デッキから一望できる飛行場、歴史的な快挙を成し遂げたミス・ビードル号など、航空の魅力に迫るツアーです。

三沢市と三沢基地の成り立ちを学ぶ
三沢街なかガイドツアー

約90分 15:30～17:00
1,000円
スカイプラザミサワ(正面ロビー)
※開催は4月～10月までとなります。

市内の歴史家・川村正さんとぶらぶら街を歩いて、なぜ三沢が航空の街『MISAWA』になったかを紐解きます。歴史を感じてもっと三沢を楽しむためのツアーです。

夜のアメリカンバー巡りツアー
Misawa Night Hopping ツアー

約90分 20:00～21:30
1,500円
(ご飲食代はお客様負担)
スカイプラザミサワ(正面ロビー)

アメリカンバーを巡り歩くBar hopping。乾杯や支払いの作法を知ればより楽しい三沢の夜。個性的なカクテル・ショットや音楽。ディープなMISAWAが待っています。

翌日併催ツアー

寺山修司の世界に触れる
寺山修司記念館ガイドツアー

約90分 10:30～12:00
一般550円、高校生110円、中学生以下無料。団体割引あり。
寺山修司記念館

幅広いジャンルで活躍していた「寺山修司」。彼の残した数々の作品に触れながら、寺山修司にしか演出できない世界観に浸ってみてはいかがでしょうか。

廣澤安任と斗南藩の歴史を探求する
先人記念館ガイドツアー

約90分 10:45～12:15
一般110円、中学生以下無料
先人記念館

幕末から明治にかけて南部地域の発展へ貢献し、青森県の基礎をつくる偉業を成し遂げた「廣澤安任」の人物像を三沢市周辺の歴史を紹介しながら探求するツアーです。

※翌日併催ツアーはどちらか1つを選択してください。

みーくる2階

三沢市観光案内所移転のお知らせ

2020年4月1日より、市観光案内所はスカイプラザミサワから青い森鉄道三沢駅西口に新設された「三沢駅前交流プラザみーくる」2階へ移転いたします。
各種パンフレットを取りそろえておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

← この看板が目印

お問い合わせ先
0176-27-0337

必ずお読みください!

・本パンフレットに掲載されている情報は2020年1月1日現在のものです。施設・商品内容が変更されたり、施設運営側の事情でご利用になれない場合もございます。ご利用の前にあらかじめご確認ください。
・掲載されている地図の縮尺、地図中に使われている位置・所要時間などはおおよその目安としてお考えください。
・掲載されている電話番号は各施設の問い合わせ用のものも含まれており、現地の電話番号とは異なる場合もございます。またカーナビなどの位置検索で実際とは異なる場合がございます。なお、パンフレットに掲載された内容により生じたトラブル・損害については保証できませんので、ご了承願います。
・Wi-Fi は条件付き利用の店舗もございます。ご利用の際はご確認ください。
・無断転載、コピーはご遠慮ください。

記載してある料金は税込み価格となっています。発行後、料金やデータ等が変更になっている場合もありますので、あらかじめご了承ください。

掲載されているイベント等の詳細については、各お問い合わせ先までご確認願います。なお、イベント内容や時間については、天候などの様々な事情により変更・延期もしくは中止になる場合もございますので、ご了承願います。

発行 青森県三沢市
〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38
TEL:0176-53-5111 FAX:0176-52-7516
URL city.misawa.lg.jp
facebook.com/misawacity

企画／編集 (一社)三沢市観光協会
〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字淋代平116-2858
小川原湖観光センター「レークピア」2F
TEL:0176-59-2311 FAX:0176-59-2310
URL kite-misawa.com
facebook.com/misawasi.kanko

2020年2月発行

「基地だけじゃない」三沢市

三沢市は青森県の南東部に位置し、太平洋から吹く偏東風(やませ)とやわらかい土壌が特徴。「大空のまち」「国際文化都市」として知られ、基地がもたらした独自の食文化のほかに、豊かな自然に育まれた旬の食材が豊富です。

ほっき貝

本州一の水揚げ量。漁期は資源保護のため12月～3月の4ヶ月。「身が大きく厚みがあり高品質」と全国でも高く評価されています。

三沢昼いか

日中に操業し水揚げ後すぐに陸送することで、翌日の中央市場の競りに間に合う鮮度抜群のスルメイカ。「赤とんぼ」の愛称で親しまれています。

ながいも

やわらかな土壌と冷涼な気候は、地中深く真っ直ぐ伸び、粘り強くアクの少ない色白で良質な長芋を生み出します。

ごぼう

三沢市は日本一のごぼうの里。やわらかな土壌と冷涼な気候が生育に最適です。白い肌と長さが特徴で、風味の良さとシャキシャキした食感が自慢です。

平爪蟹
(ヒラガニ)

年中捕獲される中型の蟹。旬は春～秋。大きくはありませんが良質の出汁が出るため、地元では素揚げや吸い物、鍋の材料として好まれます。

ヒラメ

青森県は天然ヒラメの漁獲量が日本一。春から秋にかけて連日多く漁獲されます。三沢漁港では鮮度と旨さにこだわり、『神経抜き活締め』を促進しています。

豚肉

独自の飼育法や飼料にこだわったブランド豚肉『やまざきポーク』は、ビタミンEが豊富であっさりした脂質とやわらかな肉質が特長。

にんじん だいこん

市場評価の高いにんじんは色形良く、生食からジュースまで、幅広い用途と食味の良さが特長。夏季の冷涼な気候を活かし、肌が白く、きめこまかく、張りと光沢のある大根を栽培しています。

にんにく

JAおいらせ産は品質日本一。全農あおもりが実施する共進会で6年連続最優秀賞を受賞。ホワイト6片種大玉は雪のような白さで風味の良さが特長です。

来て！みさわ2020-2021 目次

三沢のメジャーフードたち 6大名物 Misawa Gourmet

このプレートをエントランスに掲示している飲食店では、英語メニューの制作や簡単な英会話対応、QRコードでの英語メニュー閲覧など、外国人のお客様が気軽にお食事に来てもらえるような取り組みを実施しています。

If you found the "E-Menu" plate at downtown restaurant' doors, you don't have to worry about language problems! Just come in!

このアイコンのお店ではドルの使用ができます。
You can use dollars in the shop with this icon.

- バラ焼き
- パイカ
- いか
- チーズロール
- ほっき
- 地 産地消推進の店

提供店のマーク
35ページインデックスを参照してください。

バラ焼き発祥の地! 元祖 MISAWAうめじゃーFOOD バラ焼き

戦後まもなく『三沢市』で誕生したのがバラ焼き!

昭和32年、お好み焼き屋として創業。お客様の要望で牛肉と玉ねぎを焼いたのが始まり。その後、大阪出身の先代が『バラ焼き』として提供したところ好評で青森県中に広まりました。長年使い続けている鉄器で焼き上げるバラ焼きは絶品です。

赤のれん

住/中央町2-1-23 ☎/0176-53-3333
営/11:00〜21:30
休/火・水・木曜 P/なし
市駐車場をご利用の場合1時間分払い戻し致します。

P34 F-2

三沢ローカル発信! チーズロール

みさわ ソウルフード 元祖 Cheese Roll チーズロール

市民はもちろん米国人にも大人気!

餃子の皮で包んだチーズをカラッと揚げる。皮のパリパリの食感と中のアツアツなチーズの相性はバツグン★
他にも店舗によって様々なチーズロールがあります。

ヌードルハウス丸美屋

チーズロール発祥の店がここ丸美屋。
先代店主が米軍のアメリカ人からアドバイスをもらって考案したという、日米合作B級グルメ。

住/中央町2-7-13
☎/0176-57-0383
営/11:00〜15:00
17:00〜20:00
休/木・日曜 P/なし

P34 G-2

日米合作B級グルメ!!

有名 から揚げ

から揚げの定義を変える人生のから揚げ。

三沢市民だけに留まらず、アメリカ人のハートもわしづかみ。カラッと揚がった大きな肉には旨みがたっぷり。メニューはから揚げとドリンクのみ。テイクアウトが主流ですが、店内でもどうぞ!

から揚げ 人生

住/平畑1-2-60 ☎/0176-53-5412
営/15:00〜20:00
休/月曜 P/あり(無料)

P34 D-2

パイカ料理

パイカ(豚バラ軟骨付肉)は以前あまり流通に乗ることのなかった希少部位。
今では全国有数の豚処理頭数を誇る三沢の強みを活かしたパイカ料理が三沢の注目グルメ。
市内十数店舗では、鍋・煮込み・ラーメン・カレーなどいろいろなメニューが提供されています。どうぞご賞味ください!

三沢の注目B級グルメ!

彩喰楽酒 だい天

住/中央町2-5-25
☎/0176-52-6157
営/18:00〜0:00
休/日曜 P/あり(無料)
misawa-daiten.com

P34 F-2

オススメは活いか 三沢昼いか

※三沢漁港のいか水揚げ時期は概ね6月下旬から11月末まで。天候により水揚げができないこともありますのでご注意下さい。

三沢昼いかの良さを堪能するなら、活いかがオススメ!
活いかとは、三沢漁港で水揚げされ、生きた状態で提供される刺身のことです。肝醤油で食べるいか刺しは絶品!
活いか以外にも、多くの飲食店で、いろいろないか料理を提供していますので、そちらもぜひご賞味ください。

旬の味炭火焼 いろり

住/中央町2-5-35
☎/0176-57-2719
営/17:30〜22:30
休/日曜 P/なし

P34 F-2

ご当地グルメ 三沢ほっき丼

提供期間:12月3日▶3月末

ほっき貝を使用した「三沢ほっき丼」は、三沢を代表するご当地グルメ!
店によって調理方法が異なるのでいろいろ楽しむことができます。
生、漬け、湯通し、炙り、天ぷらなど自分好みのほっき丼を味わってください。

きらく亭

住/本町2-71-1
☎/0176-53-1087
営/11:00〜14:30
休/日曜 P/あり(無料)

P33 C-1

拉麺点心 雷堂

異国情緒あふれる三沢らしさ満載！

BBQ野菜辛味噌とんこつラーメンは、炭火で炙ったチャーシューとスパイシーなスープが外国人にも大人気。

住/堀口1-3-1
☎/0176-53-5250
営/月～土
11:00～14:30 17:00～20:00
日曜
17:00～20:00
休/火曜
P/あり（無料）

グリル大宮

辛さが選べる絶品オリジナルカレー

アメリカ人も多く来店する人気店はドルの使用もOK！カレーはもちろんのことサイドメニューも豊富。

住/大町2-4-6
☎/0176-53-4777
営/11:00～20:00
休/火曜
P/あり（無料）

お食事処 和み

手作りのお惣菜も見逃せない!!

地元食材を活かしたメニューが豊富。かき揚げ天そばは地場野菜をふんだんに使用した人気メニュー。

住/松園町3-10-1
ビードルプラザ内
☎/0176-57-4322
営/10:30～20:00（L.O.19:00）
休/不定休
P/あり（無料）

Off The Wall オフ ザ ウォール

海をテーマにしたダイニングバー

とろ～りココナッツソースがたっぷりのパンケーキやアメリカンなハンバーガーは外国人にも大好評。

住/中央町2-3-27
レントス2F
☎/0176-27-6106
営/11:00～14:00（L.O.13:30）
金～土
17:00～23:00
（L.O.22:00）
休/日曜
P/あり（無料）

カフェ あるえっと

お洒落な空間で素敵なランチ

店内も料理も、全てにお洒落にこだわった隠れ家的なカフェで素敵なランチをどうぞ！

住/三沢南山60-2 ケアタウンひばり苑内
☎/0176-58-5141
営/11:00～17:00（食事L.O.16:00）（飲物L.O.16:30）
休/火曜 P/あり（無料） joukoukai.or.jp

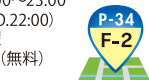
P-32 B-3

Acciuga アッチューガ

異国情緒あふれるイタリアン

地場産の食材とイタリアからの輸入食材やワインを堪能できます。雰囲気もよくオシャレ。

住/幸町1-9-12 ☎/0176-51-6625
営/11:30～14:00（L.O.13:30）
18:00～22:00（金は23:00）
休/月曜 P/あり（無料）

P-34 E-2

ハピワン

多国籍料理のビストロ

オシャレで美味しい料理とお酒が楽しめるので、女子会やパーティーにも大好評！

住/中央町2-3-26 ☎/0176-58-7376
営/ランチ平日のみ11:30～14:00(L.O.13:30)
月～日曜17:30～23:30(L.O.22:30)
金・土曜18:00～1:00(L.O.0:00) 休/火曜 P/なし

龍宝飯店 MISAWA

基地近くの中華レストラン！

多国籍のお客さんが訪れるお店。人気メニューは「酢鶏」。鶏肉と甘酢あんが相性抜群。

住/幸町1-7-2 ☎/0176-52-2077
営/11:30～15:00　17:00～21:00
休/第1火曜 P/あり（無料）

P-34 E-3

そば処 おお山

本格自家製麺のおそば屋

こだわりの手作り麺はどれも逸品。中華そばも人気で市民に愛される定番メニュー。

住/中央町4-5-25 ☎/0176-53-2414
営/11:00～14:30 17:00～20:00(水曜は14:30)
休/日曜 P/あり（無料）

P-34 H-2

とうてつ 駅そば

昭和39年創業、三沢市民の定番

安い！早い！旨い！市民の暮らしに密着した「駅そば」が新駅舎に復活！

住/犬落瀬古間木355-2みーくる1F
☎/0176-53-3139
営/7:00～19:00
休/1/1 P/あり（有料）

P-33 C-1

青森割烹 久庵

食材の他、器や箸まで青森県産にこだわり統一

店主の目利きで仕入れた食材でその日最高のメニューを提供。ランチメニューも豊富で絶品。

住/幸町1-9-4
☎/0176-53-2310
営/11:30～13:30
17:00～22:00
休/日曜
P/なし

日本酒処 裏町酒場

店主厳選の全国各地の日本酒が呑める

日本酒に造詣が深い店主が仕入れるこだわりの酒と、旬の食材を使ったメニューが充実。

住/中央町2-5-7
M'sプラザII1F
☎/0176-27-1057
営/17:00～Last
休/不定休
P/なし
uramachisakaba.com

小料理 ひより

旬の食材をアレンジした料理が定評

三沢漁港直送の魚介類や食材をリーズナブルな価格で堪能できます。おまかせメニューもおすすめ。

住/中央町1-6-2
☎/0176-53-3939
営/17:00～22:00
（L.O.21:30）
休/日曜
P/なし

P-34 F-3

食彩 やま文

三沢産やまざきポークに舌鼓

三沢ブランド「やまざきポーク」のしゃぶしゃぶは、肉本来の旨味を引き出す切り方で旨さあふれる一品。

住/下久保57-182
☎/0176-57-2953
営/17:00～22:00
休/火曜
P/あり（無料）

天傘

三沢市初の天ぷら専門店

地元の旬の食材と厳選された3種の油を使用。目の前で揚げる天ぷらの味わいは格別です。

住/中央町2-5-19 ミヤビビル1F2
☎/0176-27-6410
営/18:00～0:00（L.O.23:30）※要予約
休/日曜 P/なし localplace.jp/t200303806

御食事処 いや川

鍋やすき焼きが評判!!

地産地消に力を入れ、ごぼうや長いも等、旬の特産品を店主こだわりの味付けで提供。

住/岡三沢6-115-30
☎/0176-57-1319・0176-53-8311
営/11:30～14:00　17:00～22:00
休/第1・3日曜 P/あり（無料）

North 40-40 ノース フォーティーフォーティー

本格フレンチをカジュアルに

県産素材はもとより各地の美味しい素材も充実！併設するケーキ店もバリエーション・味ともに人気。

住/桜町2-7-14 ☎/0176-58-7091
営/17:30～0:00
（フードL.O.22:00）（ドリンクL.O.23:30）
休/水曜 P/あり（無料） north40-40.com

焼肉酒場 ブタミンB

食べ放題・飲み放題あり！

リーズナブルに焼肉やステーキ、鉄板料理が楽しめます。25名様以上で貸し切りもOK!

住/中央町2-14-10 ☎/0176-51-6151
営/17:00～23:30（L.O.23:00）
休/12/31 P/あり（無料）

Momo's Izakaya 福 -Huku-

パイカのトマト煮が大人気

トマト煮はたっぷり野菜入りで女性にも人気。地元食材の郷土料理と地酒が好評。

住/幸町1-7-5 ☎/0176-53-1492
営/11:30～14:00 17:30～23:00(L.O.22:00) 日曜 20:00(L.O.)
休/木曜 P/なし
misawa-huku.com

小笠原食堂

市民が親しむ地元の食堂

青森県ならではの定食をはじめ中華・洋食等メニューが豊富。家族や団体でも利用できます。

住/桜町2-15-25 ☎/0176-57-1467
営/11:00～15:00　17:00～21:00
休/月曜 P/あり（無料）

へい、お待ち！旨さに笑顔◎二重丸 鮮度抜群な三沢の寿司！

鮨ダイニング ほうらい
鮮度のいい食材を使った創作料理が人気

鮮度のいい地元食材を使った「ほうらいオリジナルメニュー」はイチオシ！

住/中央町2-5-36小向製菓ビル1F
☎/0176-57-3454
営/17:00～23:00
(L.O.22:30)
休/日曜
P/あり（無料）

P-34 F-2

鮨 大竹
厳選素材を活かした最高の料理をご提供

一品ずつ品定めした旬の食材料理が豊富。寿司とうなぎが旨い店で有名。

住/岡三沢1-1-6
☎/0176-57-2923
営/11:00～14:00（L.O.13:30）
16:00～22:00（L.O.21:00）
休/月曜 P/あり（無料）
sushiootake.jp

P-33 A-2

鮨道楽　一八
気風のいいイキな寿司屋で青森の魚を堪能

活きのいい魚介はもちろん。県産酒飲み比べセットがあり地酒が楽しめます。

住/幸町1-8-5 ☎/0176-53-1118
営/17:00～23:00
休/月曜
P/なし(裏に24時間市営駐車場有り)

P-34 E-2

喜久寿司
気軽に利用できる創業60年の老舗すし店

リーズナブルな和食セットが多数あり、一人でも気軽に利用できます。

住/中央町2-11-2
☎/0176-53-3476
営/11:30～14:30 17:00～22:00
休/不定休 P/あり（無料）

P-34 F-1

新寿司
良質で新鮮なネタが旨く常連客で賑わう

鮮度を誇るネタが旨さの決め手。地元の常連客で賑わう。

住/中央町1-7-13
☎/0176-52-2289
営/17:45～23:00
休/日曜
P/あり（無料）

P-34 G-3

宝寿司
壁面サイズの巨大水槽から海の恵みを堪能

カウンターには貝類専用のいけすもあり、活きのいい状態で料理を提供。

住/中央町3-2-1
☎/0176-53-1515
営/16:00～22:00
休/日曜
P/あり（無料）

P-34 G-2

錦寿司
県産極上フランス鴨の鍋がつくコースが美味

ボリュームがありリーズナブルな価格で美味しい旬の料理が定評。団体可。

住/中央町2-7-2
☎/0176-52-7711
営/17:00～23:00
休/日曜
P/なし

P-34 G-2

すし処 魚らく
新鮮なネタとお米にこだわった寿司が好評

人気のかご盛りは季節の彩りをふんだんに堪能できる。旬メニューも人気。

住/幸町1-6-6 ☎/0176-53-8734
営/11:30～14:00(L.O.13:30)要予約
17:00～22:00(L.O.21:00)
P/あり（無料）※満車の場合は市営駐車場1時間お店負担
休/日曜
gyoraku.com

P-34 E-2

寿司割烹 福水
船主だから鮮度抜群！接待も好評な寿司割烹

水揚げされたばかりの活魚を贅沢に使った、満足度の高い料理が豊富。

住/中央町2-3-7
☎/0176-53-8167
営/11:30～13:30（要予約）
16:30～23:00（L.O.22:00）
休/日曜
P/あり（無料）

P-34 F-2

寿司しのぶ
肉厚で新鮮なネタはボリューム満点

40年以上変わらぬ味を保ち続ける老舗店。旬の食材使用の宴会メニュー有。

住/中央町2-6-61
☎/0176-53-6693
営/17:00～23:00
休/なし
P/なし（向かいに有料駐車場あり）

P-34 G-2

鮨 十兵衛
豊富な海の幸を巧みな職人技でさばく

毎日その日に水揚げされた新鮮な魚を使用。気軽に美味しくがモットー。

住/中央町2-7-36
☎/0176-53-7512
営/17:00～23:00
休/日曜（予約の場合は営業）
P/あり（無料）

P-34 G-2

あんたが大将

県内外の日本酒を数多く取りそろえ！

県産地場産品の料理を提供。特に三沢特産パイカを活用した煮パイカ炙りは農林水産大臣賞受賞の逸品。

住/中央町2-3-6
☎/0176-53-5089
営/17:00～0:00
休/日曜
P/なし

P-34 F-2

みさ和 活魚センター

地元の海鮮を浜焼きで味わえる

新鮮な魚介類をその場で焼いて楽しめるBBQスタイル。他、自慢の馬肉料理を中心に地元食材のメニューも豊富。

住/中央町1-6-16
☎/0176-27-6961
営/17:00～Last
日曜は15:00～
休/なし P/なし
misawa-katsugyo.jp

P-34 F-2

酒菜彩々 ほうりょう

三沢漁港の新鮮な地魚が堪能できる

地元の旬の素材を活かしたメニューが豊富。和食の創作料理は盛り付けも美しく女性にも人気。

住/中央町2-3-34
ニューアイムビル2F
☎/0176-57-4565
営/17:00～0:00
(L.O.23:00)
休/12/31・1/1
P/なし

P-34 F-2

居酒屋 北條

店主が収穫した限定メニューも必見

地元食材を使ったメニューはもちろん食の旬を大事にする店主が釣った魚や山菜の特別メニューもあり！

住/中央町2-6-1
ニューユタカビル2F
☎/0176-57-4080
営/18:00～0:00
休/月曜
(祝日の場合営業)
P/なし

P-34 G-2

立ち食い立ち飲みサンド屋さん Naughty

三沢の〆はサンドイッチ!!

夜の立ち飲みサンド屋さん。
テイクアウトやパーティープレートもOK！

住/中央町2-5-1 ☎/080-5552-8333
営/21:00～2:00
休/日曜（祝日の場合翌日）P/なし
noriusmisawa.jimdo.com

P-34 F-2

鳥こう

早い！旨い！がモットー！

焼き鳥をメインに幅広いメニューを品ぞろえ。多くのお客さんが訪れ活気あふれる店。

住/中央町2-7-27
☎/0176-53-5303
営/17:30～22:30
休/日・祝日 P/なし

P-34 G-2

酒楽食彩 和がや

三沢の旨いがここにある

三沢漁港から仕入れた新鮮な魚介をその日のうちにその場で調理。青森県産の地酒・食材を使った地産地消店です。

住/中央町1-6-17 ☎/0176-50-1558
営/17:00～0:00
休/なし P/なし
misawa-wagaya.jp

P-34 F-2

Drink Bar「D-Wall」

セルフスタイルのドリンクバー

オシャレで女性客も多く気軽に楽しめる。最大50名までの貸切りパーティーも可能。

住/中央町1-6-21 国際ビル2F
☎/0176-58-7115
営/20:00～Last
休/月曜P/なし d-wall.jp

P-34 F-2

ダイニングバーGATHERS ギャザーズ

ハイレゾの音楽に耳を傾けながら

落ち着いた洋風のウッディな店内のダイニングバー。こだわりの洋食と豊富なドリンクをゆっくり楽しむことができます。

住/中央町2-6-36 ☎/0176-27-5251
営/月～土曜 18:00～0:00(L.O23:00)
日曜 18:00～22:00(L.O.21:30)
休/木曜 P/なし

P-34 G-2

居酒屋 いっぽう

BIGなしゅうまいにビックリ!!

自家製しゅうまいは持ち帰りも可。昔ながらの落ち着いた店内でくつろぎのひとときを。

住/中央町1-2-13
☎/0176-57-4616
営/17:00～0:00(L.O.23:00)
休/日曜（月祝日の場合営業）P/なし

P-34 F-3

国際交流が盛んな三沢市には、通称「アメリカンバー」と呼ばれる店など、その他国際色豊かなバーが点在しています。
三沢ならではの異国情緒あふれる雰囲気や、国籍を問わない気軽な国際交流が楽しめます。

Second live bar FOREVER フォーエバー

三沢の老舗Rock'n' Roll BAR

住/中央町2-10-33
☎/090-7793-5590
営/19:00～
休/不定休
P/なし

Carbs キャブス

ビリヤードやダーツが楽しめるバー

住/中央町2-10-34
☎/0176-57-5859
営/21:00～Last
休/日～木曜（3連休の日曜は営業）
P/なし

DACHA ダーチャ

最新の照明設備とオールジャンルのクラブ

住/中央町2-8-32
☎/0176-53-2828
営/20:00～（10月～3月は21:00～）
休/月・火曜
P/なし

NITROUS ナイトロウズ

気軽に立ち寄って楽しめるバー

住/中央町1-3-3
☎/0176-50-0232
営/20:00～2:00(月～金)
20:00～3:00(土曜)
休/日曜（3連休の日曜は営業）
P/なし

TUBES チューブス

外国の雰囲気が楽しめるバー

住/中央町2-3-34 ☎/0176-52-6452
営/11:30～23:00(月～木) 11:30～0:00(金曜) 17:00～0:00(土曜)
休/日曜 P/なし

P34 F-2

2style ツースタイル

オリジナルショットが豊富

住/幸町1-7-6 ☎/なし
営/20:00～Last
休/月曜 P/なし

P34 E-2

KARMA カルマ

音楽×ART×水たばこmysticなバー

住/中央町2 はまなす館 ☎/090-3756-5404
営/20:00～0:00
休/日・月曜 P/なし

夜の街歩きガイド団体 ミサワナイトホッパーズ

MISAWA NIGHT HOPPERS

アメリカンバーを、今話題の街歩きというスタイルで案内してくれるガイド、Misawa Night Hoppers！仲間と一緒にBarを跳ねまわるように移動し、飲むことをBar Hoppingと呼びます。開けにくい扉も開けてくれますし、ガイドと一緒なら怖くありません。仕事や旅行で来た方も、地元の方も、是非ご参加ください。
　さぁ、日常とはちょっと違った場所へ！ガイドと一緒に三沢の夜をBar Hoppingしてみませんか？

参加費	お一人様 1,500円 （保険料・ガイド代・記念品含む） ドリンク代はご本人負担
実施期間	毎週 木・金・土 ※他は要相談
申し込み締め切り	実施日の3日前

お問い合わせ・申し込み
338nighthoppers@gmail.com
sites.google.com/site/misawanighthoppers/
Misawa Night Hoppers

Misawa Night Hoppers

★Bar Hopping ルート（例）★

1時間半コース

《開始時刻20:00》
・スカイプラザミサワ正面入り口前集合
→ 三沢基地正門前
→ アメリカ村
→ ・1軒目のBAR ・三沢の小路散策
→ ・2軒目のBAR ・記念撮影 ・記念品 《解散21:30》

三沢空港売店

スカイマートビードル

地域の魅力あるお土産を提供できるよう県南地方をはじめ、津軽・岩手県北の商品まで幅広く取りそろえています。

住/三沢下夕沢83-198
☎/0176-51-1460
営/8:40～19:00
休/なし
P/あり（無料）

〈 人気お土産！ 〉

たわわ	三沢おつまみごぼう	【空弁】三沢メンチカツバーガー弁当
5個入　1,242円 10個入 2,441円	・旨辛きんぴら味 ・ピリ辛トマト味 ・はちみつりんご味　各360円	ファーストクラス 850円 エコノミークラス 600円

星野リゾート 青森屋

じゃわめぐ売店

青森屋オリジナル商品を中心に、青森の名産品や地酒、伝統工芸品など豊富に取りそろえています。

住/古間木山56
☎/0570-073-022（星野リゾート予約センター）
営/7:00～0:00
休/要問い合わせ
P/あり（無料）

P33 C-1

〈 人気お土産！ 〉

め りんごラングドシャ	め 極 サンドクッキー	ごぼうチョコせんべい
10枚入り　980円 20枚入り 1,840円	6枚入り　1,080円 12枚入り 1,960円	各色 1,200円

道の駅みさわ

くれ馬ぱ～く

旬の新鮮野菜をお求めやすい価格で販売しています。

住/谷地頭4-298-652
☎/0176-59-2711
営/9:00～18:30（11月～3月17:30）
休/12/31・1/1
P/あり（無料）

三沢航空科学館売店

ミュージアムショップ

話題のF35グッズやここでしか買えないグッズがあります。

住/三沢北山158
☎/0176-50-7777
営/9:00～17:00（入館は16:30まで）

休/月曜（祝日の場合翌日）
P/あり（無料）

P32 広域

アメリカ家具メクレンバーグ

現地の家具を低価格で販売

ソファやキャビネット類、中古品、アウトレット品を大量に展示。是非一度足を運んでみよう!!

住/上久保1-31-4084
☎/0176-53-8000
営/12:00～18:30
休/木曜
P/あり（無料）
meckren.fc2web.com

P33 B-1

コイワブルーウッズ

米軍現用ミリタリーグッズが盛り沢山！基地の街ならではのグッズは必見！ゆるキャラマグカップもあります。

住/中央町1-1-1 市役所前角
☎/0176-53-8854
営/10:00～19:00
休/火曜
P/あり（無料）

P34 F-3

スカイショップ HIRANO

隊員御用達のヘルメットバッグはかっこよく、素材もしっかりしていてオススメ！

住/中央町3-3-1
☎/0176-53-3500
営/10:00～18:00
休/土・日・祝日
P/あり（無料）
skyshop-hirano.com

P34 H-1

Tomabechi& 花園館

懐かしさを感じるものからナチュラルでかわいいものまで、多彩な雑貨アイテムが充実。

住/中央町2-15-4
☎/Tomabechi:0176-53-2723
花園館:0176-52-5043
営/Tomabechi:10:00～19:00
花園館:10:00～19:00
休/1/1～1/3
P/あり（無料）

P34 G-1

米軍基地・アメリカ・インターナショナルにこだわった商品がもりだくさん！来るたび新しい商品が待ってまーす♫

住/中央町2-8-34 ☎/0176-51-1712
営/10:00～20:00　休/1/1　P/あり（無料）
●主な店舗/ピッツェリアマッシモ・ラニチキンファクトリー
Jack & Betty・萬屋・MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI・DEMZU
LIFE・ふうはうす

skyplazamisawa.jp

② Jack & Betty

ホットドックは驚きの8種類!!

アメリカンローカルホットドッグは、すべてオリジナルソーセージを使用。パリッとジューシーで肉のうま味たっぷり！
住/スカプラ1F ☎/0176-51-6667
営/11:00～19:00（L.O.18:45）休/スカプラ定休日

③ PIZZERIA MASSIMO（ピッツェリア マッシモ）

本格ナポリピッツァ！1枚800円から

イタリアから輸入している石窯や主食材で焼き上げるナポリピッツァはモチモチの食感。

住/スカプラ1F
☎/0176-51-7270
営/平日11:00～20:30（L.O.）
　日・祝日11:00～19:30（L.O.）
休/火曜・スカプラ定休日
beresford.co.jp/pizzeriamassimo

④ ラニチキンファクトリー

ハワイのローカルフード、フリフリチキン

フリフリとはハワイ語で「回す」という意味。こんがり香ばしい本場の味が味わえます。

住/スカプラ1F
☎/090-6258-7299
営/平日11:00～20:00（L.O.）
　日・祝日11:00～19:00（L.O.）
休/火曜・スカプラ定休日

⑤ CAFE & BAR LIFE

時間とともに変化するカフェ&バー

店長が選んだスペシャリティーコーヒー豆を自家焙煎しており、煎りたて、挽きたて、淹れたての飛び切り美味しいコーヒーを味わうことができます。

住/スカプラ1F
☎/0176-51-3616
営/10:00～19:00
休/水曜　life-cafebar.jp/

⑥ DEMZU

「カワイイ!!」「オシャレ!!」がギュっとつまっている

アクセサリー・雑貨・洋服など多彩な商品がそろっています。プレゼントに最適な一品も見つかる！

住/スカプラ1F
☎/0176-53-3233
営/10:00～20:00
休/スカプラ定休日

⑦ MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI

アメリカ直購入の帽子類やミスビードル号グッズの専門ショップ。

住/スカプラ1F
☎/0176-58-5526
営/10:00～19:00
休/スカプラ定休日

⑧ ふうはうす

軍用品とUSA輸入ブランドの店。米軍ジャケットや米軍基地で使用されているイスが人気。

住/スカプラ1F
☎/090-3368-2840
営/10:00～19:00
休/スカプラ定休日

⑨ 萬屋

なんでも買います!! 萬屋!!

おもちゃ、カード、ゲーム、CD、DVD、家電、古着、コミック、釣具、楽器、UFOキャッチャーなど取扱は多種多様♪中古総合エンターテインメントがココにあるッ！

住/スカプラ2F
☎/0176-58-6592
営/10:00～23:00
休/なし

⑩ 三沢外貨両替センター

三沢ならではの外貨両替所。米ドルやユーロなど10種類の通貨をお得なレートで両替でき、自動両替機もご利用可能。

住/スカプラ1F
☎/0176-53-2251
営/平日10:30～17:30
　土・日・祝日10:30～16:00
休/年末年始・スカプラ定休日・臨休有

お土産

インドネシア生まれ、青森育ちのスイーツ。「銀座のクエラピス」スモーキーフレーバーがお酒とよくマッチ。

クエラピス

4ケ入（各1個）1,800円
8ケ入（各2個）3,600円
・スモーキープレーン　・キャラメルナッツスモーク
・グラナバダーノ　・シャンパンストロベリー
問/North40-40 ☎/0176-58-7091 kuehlapis.jp
P34 F-3

りんごの一大生産地で蒸留されたアップルブランデーを贅沢に使用。フルーティーで華やかな香りとエレガントで甘いりんごの味わいのブランデーケーキはご贈答にも人気。

5つの林檎 2,138円

問/ラ・フランス
☎/0176-52-5730

今や貴重品となった「紅玉」ならではの美味しさを贅沢に詰め込んだりんごの時期限定タルト。
※要予約

りんごスター

（S）2,160円
（L）3,240円
問/白い森 ☎/0176-50-2660
P33 C-2

芯だけをくりぬいた、りんごがそのままの形でまるごと1個入っている定番土産。

アップルクーヘン

（1個）1,300円
問/nico cakes（小向製菓）
☎/0176-51-0717
komukaiseika.com

コーヒー入りの白あんをパイで包んだ焼き菓子。

三沢銘菓 きざき野

（1個）110円
（1箱）10個入
1,200円（箱代含）
問/ニューサカモト ☎/0176-57-3828
P33 C-1

サックリ生地の洋風味としっとり生地の和風味が楽しめる。どちらも大きな栗がまるごと入った贅沢な味わい。

みちのく まろん

（5個入）1,150円～
問/夢菓房 京舟
☎/0176-53-8111　kyofune.jp

しっとりチョコレートをやわらかクッキーで包んで焼き上げたソフトクッキー。優しい口当たりと味わいが人気。

三沢浪漫飛行

（1個）108円
（10個入）1,188円
問/欧風菓子工房ルモンド
☎/0176-52-7677　le-monde.ne.jp
P33 B-2

昭和27年創業以来、手焼きにこだわり丹念に焼き上げたせんべい。

手焼きせんべい

問/なりけん
☎/0176-53-2214　nariken.mobi
P34 F-3

青森県産長芋をミネラルたっぷりのすだき糖でコクのある甘味と自然の色合いに仕上げた一品。本物の長芋が入っている様なパッケージでお土産にもピッタリ。

ながいも羊羹

（3個入）864円
（6個入）1,620円
問/お菓子のみやきん三沢店
☎/0120-31-3263（本社）　okashinomiyakin.com

ピーカンパイ 1,296円

アメリカンドーナツ 108円

米軍基地のドーナツを日本向けにアレンジした昔ながらの三沢の定番ドーナツ。
問/パティスリータカノむさし屋
☎/0176-53-2053
P33 B-2

みさわパイカ煮

（赤ワイン煮・トマト煮）各778円

地元特選素材だけをかけあわせた
三沢市がギュッと詰まったご当地グルメ。

問/（株）だい天 ☎/0176-58-0361 misawa-daiten.com

P34 F-2

三沢 パイカカレー 648円

米軍基地のアメリカ人からアドバイスを受け、パイカの硬さやスパイスを調整しました。
少し辛めでボリューム満点！
自慢の逸品。

問/三沢市観光協会 ☎/0176-59-2311 kite-misawa.com

P32 広域

巧房パイカシリーズ

（カレー・丼の素・ミートソース）各648円（パイカ鍋）1,296円

パイカを使ったレトルトシリーズ。パイカを様々な食べ方で味わうことができます。

問/（同）巧房 ☎/0176-51-2855　paika.jp

P34 F-3

パイカについてはP5をご参照ください。

三沢名物 ほっき味噌

（1個）850円

ごはんのお供にしても、
お酒のつまみにしても美味。
三沢産のほっき貝のみを使用した贅沢な一品。

問/みっちゃん工房 ☎/080-6046-7755

三咲羽や詰め合わせ 三沢産ほっき貝シリーズ

3,600円（セット価格/箱代含む）

ほっきクリームコロッケ、ほっき味噌、ほっき粕漬の贅沢なほっき尽くしを堪能できる季節限定商品。（12月〜3月）※要予約

あおもり ホッキ弁当

1,300円

ほっきみそ、ソテー、フライ、炊き込みご飯と贅沢な味わいを実感できるお弁当に仕上げました。

問/（有）三咲羽や ☎/0176-57-3481 misawaya-aomori.com

P34 H-3

ゴボウそば

480円

三沢市の特産品ごぼうと県産石臼挽そば粉の香りをご家庭でいつでもおいしく味わえます。

問/三沢市商工会女性部
☎/0176-53-2175

P34 E-3

ささがきごぼうを調味してから乾燥させた健康志向のおやつ。
調味料にこだわった塩・甘酢・醤油・味噌4種のバリエーション。

Goboco（ゴボコ）

各440円

問/空飛ぶごぼうPROJECT
☎/0176-78-9107
sora-gobo.com/

P34 G-3

規格外ごぼうをごぼう茶に生かし、地域の活性化と健康づくりを提案。

みさわ ごぼう茶

（1袋）1,180円〜

問/（株）Growth
☎/0176-52-6317
aomori-growth.com

P34 I-2

すりおろしたての風味そのまま
やませながいもの
「冷凍とろろ」

やませ ながいも

2,700円（80g×12個セット）

問/材（株）
☎/0176-51-6440
yamase-nagaimo.jp

P33 B-1

新堂農園 ガーリック オリーブオイル

（85g）1,296円

こだわりの土づくりによって生産された大玉にんにくを丸ごと使用し、エクストラバージンオイルに低温でじっくり漬け込みました。

問/ジョイント・ファーム（株）
☎/0176-58-6511
shindo-farm.com

P32 広域

日本一のごぼうの他、長いも、にんにく、レンジにんにく、黒にんにく入りの鮮度自慢の詰め合わせ。

もっこり セット

（2kg）2,160円〜

※期間限定販売につきご注文時確認必要

問/Aコープみさわ店
☎/0176-54-2665

P32 A-4

PeboRa
pet bottle rice

日本全国の厳選されたお米を取りそろえている。贈り物にピッタリな「ペボラ」（お米2合分）で自分だけのオリジナルプレゼントを作ることもできます。

問/KOMEKUUTO三沢店
☎/0176-27-1265
pebora.jp

P32 広域

米糠とごぼう ふりかけ

三沢のごぼうを米糠と一緒に、健康ふりかけで味わおう。

ごぼう 健康みそ 500円

ごぼうの食感が癖になる。そのままでも、料理の味付でも幅広い用途で重宝します。

三沢ごぼううめ〜んち 650円〜

ささがきゴボウが30%だから食物繊維がたっぷり。カロリー半分でヘルシー！！
加工済だから簡単に食卓へ。

問/ふろむ三沢 ☎/0176-51-1792 misawa-gobou.com

P34 F-1

※六景楽市とは、青森県の三沢市、野辺地町、東北町、横浜町、六ヶ所村、東通村の地域愛称であり、当地域内各商工会が中心となって設立した六景楽市推進委員会が展開する地域ブランド。rokkei.jp

天然温泉

三沢に浸かる

三沢の公衆浴場は全て天然温泉

三沢市は市内に11カ所もある温泉天国。仕事帰りはもちろん、家族連れの利用も多く生活に密着しています。手頃な価格で天然温泉が楽しめる！そんな三沢市の温泉あれこれを一挙公開！

単 は単純温泉
塩 はナトリウム塩化温泉

CHECK POINT こんな方にオススメ

- 「熱くなければ温泉じゃない」というあなたには［三陸］［市民の森］［太郎］
- 仕事が遅くなっても入れる深夜営業の温泉［かわむら］［平畑］［空港］
- シャワー・カランの水圧が強い温泉は［あおば］［市民の森］［三陸］［木崎野］
- 仕事の前に入る早朝営業の温泉は［桂］［木崎野］
- 「熱いのは苦手」というあなたには［あおば］
- 湯冷めをしたくないあなたには［元湯］［平畑］［保養］

※取材時の個人の感想に基づくものです。

木崎野温泉 単

営　業/5:00〜22:00
料　金/大人330円・小学生120円・幼児50円
住　所/東町3-6-2
電　話/0176-53-8700
駐車場/あり（無料）　定休日/なし

桂温泉 単

営　業/5:00〜23:00
料　金/大人350円・小学生100円・幼児50円・70才以上280円
住　所/岡三沢1-1-87
電　話/0176-57-4335
駐車場/あり（無料）　定休日/なし

市民の森 温泉浴場 photo caption: 市民の憩いの場としてたくさんの人が訪れる。

市民の森 温泉浴場 単

営　業/9:30〜21:00
料　金/大人220円・小学生110円（市民割有り）
住　所/三沢淋代平116-2945
電　話/0176-59-3388
駐車場/あり（無料）　定休日/第3月曜・12/31〜1/1

P32 広域

三陸温泉 塩

営　業/8:00〜22:00
料　金/大人300円・小人100円・幼児50円
住　所/三川目3-912-1
電　話/0176-54-2857
駐車場/あり（無料）　定休日/年末年始・第1・3・5木曜

P32 広域

あおば温泉 塩

営　業/6:00〜23:00（第2火曜は16:00〜）
料　金/大人380円・小学生150円・幼児70円
住　所/花園町5-31-3805
電　話/0176-50-1455
駐車場/あり（無料）　定休日/なし

太郎温泉 塩

営　業/6:00〜23:00
料　金/大人280円・中人150円・幼児80円
住　所/深谷2-49-2
電　話/0176-53-4649
駐車場/あり（無料）　定休日/なし

スパハウスかわむら 塩

営　業/9:00〜0:00
料　金/大人350円・小学生150円・幼児50円
住　所/中央町2-10-23
電　話/0176-53-2244
駐車場/あり（無料）　定休日/第1月曜

平畑温泉 単

営　業/6:00〜0:00
料　金/大人330円・小学生150円・幼児50円
住　所/岡三沢8-83-2
電　話/0176-57-4045
駐車場/あり（無料）　定休日/なし

三沢保養センター 単

営　業/6:00〜21:00
料　金/大人300円・小人140円・幼児70円
住　所/三沢園沢41-32
電　話/0176-54-3637
駐車場/あり（無料）　定休日/なし

三沢空港温泉 単

営　業/5:00〜0:00
料　金/大人370円・小学生150円・幼児50円
住　所/東岡三沢1-83-90
電　話/0176-53-4167
駐車場/あり（無料）　定休日/年2回不定休

星野リゾート青森屋 元湯 単

営　業/9:00〜21:00（最終受付20:00）
料　金/大人450円・小学生150円
　　　幼児4歳以上60円・3歳未満無料
住　所/古間木山56 星野リゾート青森屋内
電　話/0176-51-1116　駐車場/あり（無料）　定休日/要問い合わせ

P33 C-1

青森屋

P33 C-1

住　所：古間木山56
電　話：0570-073-022
（星野リゾート予約センター）
駐車場：あり（無料）
In 15:00 - Out 12:00
https://hoshinoresort's.com/ja/hotels/aomoriya/

※ロビーや一部施設（宿泊者限定）

まるで池に浮いているような開放感ある造りの露天風呂「浮湯」。とろりとした肌触りのアルカリ性単純温泉が源泉かけ流しで楽しめます。

夜遅くまで盛り上がる酒場では、青森ならではの地酒や珍味を数多くご用意。日帰りでもご利用いただけます。

青森4大祭りを1年中楽しめるショーレストラン「みちのく祭りや」。

ホテルルートイン三沢

P34 E-2
住　所/幸町1-9-2
電　話/0176-50-1011
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
misawa@route-inn.co.jp

三沢シティホテル

P34 F-2
住　所/中央町2-1-1
電　話/0176-52-7777
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
misawa-cityhotel.com

ホテルミサワイン コーヨー

P34 E-2
住　所/幸町1-6-8
電　話/0176-53-5511
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 11:00
hotel-koyoen.com

三沢プリンセスホテル

P34 E-3
住　所/幸町1-3-26
電　話/0176-57-2351
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
princesshotel.jp/princessH

三沢ハイランドホテル

P34 I-2
住　所/中央町3-9-38
電　話/0176-58-5881
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
misawahighland.cojp.jp

アネックスプリンセスホテル

P34 D-3
住　所/幸町1-6-48
電　話/0176-51-8181
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
princesshotel.jp/annex

ホテルグランヒルつたや

P33 C-1
住　所/松園町3-8-4
電　話/0176-53-1000
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 11:00
grandhill.net

ビジネスホテルKOYOEN

P34 E-2
住　所/幸町1-9-40
電　話/0176-53-4900
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 11:00

ホテルトラストイン

P34 G-2
住　所/中央町1-7-12
電　話/0176-58-7714
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 11:00
trust-inn.net

ホテル天水

P33 C-1
住　所/古間木山89
電　話/0120-310-412
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
hotel-tensui.com

ビジネスホテルビッグウエスト

P34 G-2
住　所/中央町1-7-19
電　話/0176-51-1500
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00

サニーフラットビジネス民宿

P33 B-2
住　所/東町4-4-6
電　話/0176-53-5780
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00

旅館福井荘

P34 F-3
住　所/中央町1-2-16
電　話/0176-53-3529
駐車場/あり（無料）

市民の森やすらぎ荘

P32 広域
住　所/三沢淋代平116-2945
電　話/0176-59-3388
駐車場/あり（無料）
In 16:00 – Out 10:00
misawashi-jichikousya.net/yasuragi

小川原湖畔コテージ

P32 広域
住　所/三沢淋代平116-2857
電　話/0176-59-2830
駐車場/あり（無料）
In 15:00 – Out 10:00
kite-misawa.com/camp/

※URL は http:// および www. を省略しています。

おもしろ体験が、いっぱい。

自然と遊ぼう！

三沢市には海があり、湖があり、歴史があり、空の物語があります。
アウトドアも遊びも楽しめる要素が満載です。
また「四季折々によって変化する自然をおもいきり楽しめる」ことも
三沢市の魅力のひとつです。三沢を、遊びたおそう！

Activity 01

小川原湖でカヤック体験

小川原湖は遠浅でカヤック初心者でも体験しやすい環境です。普段見慣れた風景とは違った景色を湖面より見ることができます。また、カヤックは年齢を問わず、だれでも楽しむことのできる人気のアクティビティです。この機会にぜひ、小川原湖を漕いでみませんか？

料/カヤック体験：お一人様【1時間】
大人 3,000円(高校生以上) 子供 1,500円(5歳〜中学生まで)
カヤックツアー：お一人様【2時間30分】
大人 6,000円(高校生以上) 子供 3,000円(中学生)
※指導料・用具レンタル料・保険料込み

More Active @小川原湖

BBQグリルレンタル

食材の準備だけでOK！
本格バーベキューを楽しもう！！　※要予約
料/グリル・ダッチオーブン等【半日〜1日】
500円〜1,500円

SUP体験

注目の水辺のアクティビティ『SUP』
（スタンドアップパドルボードの略）。※要予約

アウトドアクッキング

ダッチオーブンやスキレットにBBQグリルなどの憧れの道具を使ってのアウトドアクッキング体験！大人も子供も、みんなで一緒に楽しめるプログラム。　※要予約

わかさぎ釣りのお問い合わせ
青森フィッシングガイド（西本） ☎/090-3506-6608
住/三沢小山田8-9自然ふれあい広場　aomori-fishing-guide.com
P32 広域

左記以外のお問い合わせ
小川原湖カヤックラボ ☎/080-6023-7191
住/三沢淋代平116-2858　ogawarakokayak.com

Activity 02

姉沼でわかさぎ釣り

姉沼は、天然わかさぎが湧いてくる圧倒的な資源量で、例年1月下旬〜3月15日の期間、わかさぎ釣りを体験することができます。駐車場、トイレ完備、道具レンタルあります。釣ったわかさぎをその場で調理したり、市民の森にある食堂「おおせっか」で天ぷらにしてもらうことも可能です。初めての方や女性の方、観光でぶらり立ち寄っても楽しめます。

わかさぎ釣り 基本料金：遊漁券300円+駐車料金300円/台
営/6:30〜17:00　【要予約】前日18時まで aomori-fishing-guide.com
P32 広域

レンタル用品

観光の途中で手ぶらでも、道具をそろえる前でもわかさぎ釣りデビューができるレンタルサービスがあります。レンタル用品は数に限りがありますので事前予約がオススメです。

●テント 2人用：2,000円
3人用：3,000円
4人用：4,000円

竿+リール セット 1,500円
●竿、リール、仕掛け、えさ、ハサミ、持ち帰り用パックの5点セット。

●ドリル 300円/回

●長靴 500円/回

Activity 03

アイスウォーク（氷上ウォーク）アイスカヤック

1月から2月にかけて、小川原湖は岸から100〜200mの水面が厚い氷に覆われます。その氷の上を楽しむ期間限定のアクティビティがアイスウォーク体験&アイスカヤック体験です。ドライスーツを着用しての体験ですので、寒さも気になりません。氷の上を歩く感覚は、ドキドキ感がいっぱいです。氷の上を楽しんだ後はティピーと呼ばれるテントの中で薪ストーブにあたりながらのティータイムで温まりましょう。寒いからこそできる冬限定のプログラムです！

料/アイスウオークのみ、アイスカヤックのみ【各１時間】：3,000円
アイスウォーク＋アイスカヤック【２時間】：5,000円
※対象：身長150cm以上の方 ※ドライスーツ・グローブ・シューズ
その他用具レンタル料・保険料込 定員：５名 ※要予約

P32 広域

小川原湖伝説（玉代姫・勝世姫）

遠く飛鳥時代、朝廷貴族だった橘中納言道忠公は、世をはかなんで流浪の旅に出たといいます。

息女の玉代姫・勝世姫は母の嘆きや悲しみと病を案じてこの地に父を訪ねますが、時すでに遅く、父はこの世の人ではなくなっていました。

その父の霊に誘われ、姫たちは小川原湖と姉沼に身を投げたという悲しい物語が残されています。

小川原湖に設置された玉代姫・勝世姫のこけし

その他、市役所・空港にも設置されています。

小川原湖の夕景

八甲田連峰をシルエットに、湖面に輝きながら沈みゆく夕日は絶景です。三沢市側の湖畔沿いから夕日を眺めることができます。

夕日見頃時間

15:36 / 16:48 / 18:00 / 19:12 / 20:24

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

❹ 小川原湖水浴場

住/三沢淋代平116-2857
営/7月中旬～8月下旬（荒天時休）
10：00～16：00
料/無料 P/あり（無料）

❺ 陶芸 趣味の家

住/三沢淋代平116-2945
☎/0176-59-2815 営/9：00～
休/第3月曜（祝日の場合翌日）
料/100円+粘土代金

❻ 馬場貸ボートハウス

住/三沢淋代平116-29
☎/0176-59-3362
営/夏期のみ

❼ 歩くスキー体験（市民の森）

住/三沢淋代平116-2941 ☎/0176-59-2221
開催期間/1月下旬～3月上旬
営/9：00～15：00
料/440円（大人）330円（高校生以下）

Active!

目の前には小川原湖が広がり、豊かな自然を感じながら宿泊ができます。

❶ 小川原湖畔コテージ（要予約）

住/三沢淋代平116-2857 ☎/0176-59-2830 営/In15:00～17:00・Out10:00
休/12/28～1/3 料/4月～10月 11,000円・11月～3月 5,500円
●備品/寝具付きベッド(4人用)、風呂、トイレ、テレビ、台所、冷蔵庫、ストーブ、電磁調理器、炊飯器など。 kite-misawa.com/camp/

❷ 小川原湖畔キャンプ場

住/三沢淋代平116-2962 ☎/0176-59-2830
営/5月～10月 料/1泊:2,200円・デイキャンプ:1,100円
kite-misawa.com/camp/

❸ 三沢オートキャンプ場

住/三沢早稲田261-4 ☎/0176-59-3311 営/5月～10月
料/1泊:2,200円～3,850円・デイキャンプ:1,100円～1,920円
kite-misawa.com/camp/

~Rest~

至県道8号線
やすらぎ荘
フリーサイト(72サイト)
馬場貸ボートハウス
カヤック体験
小川原湖カヤックラボ(P18参照)
市民の森温泉浴場(P16参照)
老人福祉センター
大型遊具
キャラバンサイト(10サイト)
Aサイト(電源付)(23サイト)
Bサイト(電源なし)(35サイト)
Cサイト(電源付)(37サイト)
趣味の家
レストハウス「おおせっか」
屋内ゲートボール場
小川原湖畔キャンプ場管理棟
市民の森総合運動公園管理事務所
翔翼の碑
ミス・ビードル号 太平洋無着陸横断飛行記念碑
小川原湖観光センター レークピア
三沢オートキャンプ場管理棟
小田内沼展望台 寺山修司文学碑(P24参照)
寺山修司記念館(P24参照)
野球場
テニスコート
陸上ホッケー場
総合運動場
ドッグラン
至県道170号線

小田内沼（おだないぬま）
周囲2km、水深3mの溜池で、青森県の名水10選に選ばれた湧水泉が沼内にある。

❽ 市民の森 老人福祉センター

●宿泊施設「やすらぎ荘」(17ページ参照)
●市民の森温泉(16ページ参照)
問/市民の森温泉浴場
☎/0176-59-3388
misawashi-jichikousya.net

お食事処 おおせっか

営/11:00～14:30
17:00～19:30

パイカの蒲焼丼 800円

❼ 市民の森 総合運動公園

住/三沢淋代平116-2941
営/9:00～17:00 休/第3月曜
●施設内容/野球場・陸上競技場
ホッケー場・テニスコート・ドッグラン
料/下記へ問い合わせください。
☎/0176-59-2221

勾玉・土器作り体験

＼チェック／日本最大記録のヘラブナ標本もあるよ。

❾ 歴史民俗資料館

住/三沢淋代平116-2955（寺山修司記念館隣）
☎/0176-59-3670
営/9:00～17:00・11月～3月（16：00まで）
休/月曜（祝日の場合は翌日）
年末年始（12/29～1/3）
料/一般100円・小中学生50円 ※毎週土曜は小中学生のみ無料です ※団体料金の設定はありません
P/あり（無料） kite-misawa.com/rekimin_misawa/

散策コース Walking Trails

- 湖畔の径 1,260m
- さえずりの径 1,460m
- 紅葉(もみじ)の径 700m
- アカゲラの径 160m
- 水辺の径 450m
- 夕映えの径 440m
- 梟(ふくろう)の森 390m
- 小田内橋 230m
- 小田内沼 420m

P 駐車場 Parking
← 一方通行 One way

青森県立 三沢航空科学館

●住　所/三沢北山158 ●☎/0176-50-7777 ●開館時間/9:00～17:00(入館は16:30まで)
●休 館 日/月曜（祝日の場合は翌日）・年末年始(12/30～1/1)
●料　金/大人510円・高校生300円・中学生以下無料・団体（20名以上）：一般410円・高校生240円
※特別展示は別途料金が発生します。
●駐 車 場/あり kokukagaku.jp

※1　土日祝、夏休み、冬休みのみ
開催時刻の設定がございます。
【当日予約・材料費別途】

「大空」と「飛翔」をテーマに、未来を担う子どもたちが楽しみながら「科学する心」、「感動する心」、「挑戦する心」を育む施設です。

科学館HP

科学館Facebook

科学館LINE

敷地面積約11ha(東京ドーム約2個分)を有する広大な広場には、国内で唯一展示されているF-16AやF-4EJ改をはじめ、コックピットに搭乗できるF-104J等日米の軍用実機など、11機が展示されています。その他遊具なども充実しており、家族でのびのび楽しむことができます。

国内で見られる唯一の現存機

旧陸軍一式双発高等練習機 [実機]
十和田湖底から69年ぶりに引き上げた機体を展示しています。平成28年7月2日に我が国で9番目（東北初）の重要航空遺産に認定されました。

零戦21型の実物大機

零戦21型 [レプリカ]
映画「山本五十六」で映画撮影用に使用された零戦21型の実物大機を展示しています。東日本ではここだけ！

フライトシミュレーター
実際の飛行と同じように操縦が体験できるように作られた訓練用の装置です。スピードや高度を調整し姿勢を制御して、セスナ機をうまく飛ばしてみましょう。

ミュージアムショップ

宇宙食だってあります
定番人気商品は宇宙飛行士も食べたフリーズドライの宇宙食。特に「たこやき」「バニラアイス」が人気！

Jack & Betty II
人気のチーズバーガーはボリュームがあり食べ応え抜群。手作りオリジナルソースが旨さの決め手！
営/10：00～16：00　☎/090-7662-2395

毎月のイベントも盛りだくさん♪

「山野草と盆栽展」「わんにゃんふれあいランド」「警察フェスタ」「消防・救急フェア」「めざせパイロット体験教室」や四季の「星空観察会」などホームページやFacebook、LINEでお知らせします。壊れたおもちゃを修理する「みさわおもちゃ病院」は毎月開催。子どもから大人まで楽しめるよ♪

サイエンスショー

液体窒素・爆発・燃焼などの科学現象で子ども達に驚きや感動を与え、考える力・想像する喜びを知ってもらうメニューを用意しています。

ワークショップ ※1

万華鏡やスライムなどメニューは月替わり。プラバンを使ったアクセサリーづくりなど週替わりのプチワークショップもあります！素敵な楽しい工作がいっぱいだよ。

こどもスクエア

未就学のお子様を対象に、トロッコ・クレーンなどの大型遊具が無料で遊べます。

世界初！太平洋無着陸横断飛行の航空機ミス・ビードル号

村人の絆が成功を生む

当時は、飢饉や世界恐慌などにより、生活が困窮していたが、三沢の村人は、淋代海岸からの挑戦者すべてに、滑走路の整備や宿舎の提供などの援助を無償で行いました。その三沢の人々の優しさと絆が人類初の壮挙を生むこととなりました。

ミス・ビードル号のクライド・パングボーン、ヒュー・ハーンドンによる挑戦。約4,900マイル(7,847㎞)を41時間10分かけて太平洋を横断。ワシントン州ウェナッチ市に着陸した。

この地図はブロムリーとゲッティの直筆です。

ヒュー・ハーンドン　クライド・パングボーン

ミス・ビードル号の実物大復元機を当時の写真や新聞記事などと合わせて常設展示。復元過程を記録した「甦るミス・ビードル号」や、ウェナッチでの胴体着陸を収めた「栄光へのラストチャンス」も上映しています。

▲太平洋無着陸横断飛行に挑戦した飛行士たちの寄せ書きを屏風にしたもの。最初の挑戦者ブロムリーとゲッティの直筆も描かれています。

◀淋代海岸から挑戦した各飛行士たちは、小比類巻村長宅の襖に寄せ書きをし感謝の気持ちを伝え残しました。その襖が掛け軸として保存されています。

寺山修司記念館へ通じる道は、緑の回廊です。
風渡る空の下、静寂に包まれた場所へ出ると、柱時計をモチーフにした異型の建物が目に飛び込んできます。
さあ、期待を胸に、テラヤマ・ワールドへ迷い込んでみましょう！

住/三沢淋代平116-2955
☎/0176-59-3434
営/9:00～17:00（入館は16:30まで）
休/月曜（祝日の場合翌日）、年末年始
terayamaworld.com/museum/

HP　Twitter　Facebook

一　般	550円
一般団体（20名以上）	440円
高大学生	110円
小中学生	60円

※毎週土曜、小中学生は無料

テラヤマ・キッズ 4コマ劇場

寺山作品をモチーフにテラヤマキッズが送る4コマ漫画。月2回Twitter/Facebookにて配信中。

記念館の基本デザインは粟津潔。

上から見ると時計の形

寺山と交流のあった人々のメッセージや寺山作品を題材とした陶板

撮影：菅野喜勝　提供：テラヤマ・ワールド

書を捨てよ 三沢へ行こう

三沢―その前衛の風土

「荒野をわれの処女地と呼びき」縄文文化。明治維新と会津藩。ミス・ビードル号の離陸。そして戦後の米軍キャンプ。多様な人々を受け入れてきた三沢の屈せざる気骨が寺山を育てた。

「職業・寺山修司」

俳人、歌人、詩人、劇作家、劇団主宰、映画監督、エッセイスト、競馬評論家……。その活動は多岐にわたる。「職業は？」と問われ、名前を言ってしまう、そのユーモア・センス。

永遠の青春

絶えず若い世代に語りかけ、励まし、挑発しつづけてやまない寺山修司。そのみずみずしさが寺山文学の意義と価値なのだ。作品が教科書に掲載されるなど、10代の感性に呼びかける作品群。寺山が牽引した時代のカウンターカルチャーは次世代の表現者に引き継がれている。「みんなが行ってしまったら……」、「百年たったら帰っておいで　百年たてばその意味わかる」遥か百年先を見届けるのは誰か？

顕彰文学碑/遊歩道

ブロンズの書物は歌集「田園に死す」谷川俊太郎らが選んだ短歌が3首刻まれている。遊歩道の中には16本の短歌の歌碑があります。

俳優気分で記念写真。

5·7·5·7·7音の短歌を作ってみよう。

寺山修司の言葉ガチャガチャ

机の上にあるクイズを解いていくと、ある言葉が出てきます。

寺山が主宰した演劇実験室「天井桟敷」の演劇や映画の舞台セットや、俳優の人形を展示したダイナミックな劇場空間。

常設展示室

「寺山修司を探せ！」がコンセプト。机の中を懐中電灯で覗くと、直筆原稿や書簡、愛蔵品等たくさんの資料があっと驚く展示手法で飾られています。

食べて知りたい寺山修司

ここでしか食べられない！
寺山修司が愛したスペシャルメニューを復元！

寺山食堂
RESTAURANT SHUJI TERAYAMA

MAPは巻末参照P35

1 寺山盆カレーセット

修司は大食漢でカレーとコーラが大変好きだった。行きつけの食堂ではカレーライスを注文すると、お盆に直接盛られたカレーが出てきた。

2 寺山定食

三沢産ごぼう使用

修司は最初に上京した上野駅の食堂で餃子を食べ、それ以来大好物となり家でもよく大量に作って食べていた。

3 寺山セット

三沢産ながいもの とろろそば

競馬好きの修司は、競馬に行くとき、げんを担いで必ずかつ丼とそばをセットで食べていた。

4 天井桟敷（てんじょうさじき）ラーメン

長く続いた劇団の欧州公演で、手に入らない中華麺のかわりにパスタを代用しラーメンを作ったところ修司も団員も大変喜んだ。

5 寺山修司ラーメン

小川原湖産しじみ

しじみのダシがきいたラーメン。晩年肝臓を患った修司は、肝臓に良いとされるしじみを買い集め食べていた。

6 テラヤマBURGERセット

三沢産ごぼう使用

母が基地で働いたため、当時は珍しかったベーコンやチーズなどが手に入りやすく、寺山家ではよく食べていた。

7 餃子カレーパン

好きだった餃子とカレーが一度に食べられる夢のようなパン。

お食事処 おおせっか　提供メニュー 1 3 5
住/三沢淋代平116-2945 三沢市民の森レストハウス内
☎/0176-59-3388
営/11:00～14:30　17:00～19:30
休/第3月曜（祝日の場合翌日）
P/あり（無料）

お食事処 和み　提供メニュー 2 3 5
住/松園町3-10-1 ビードルプラザ内
☎/0176-57-4322
営/10:30～20:00（L.O. 19:00）
休/不定休　P/あり（無料）

Momo's Izakaya 福 -Huku-　提供メニュー 2 4
misawa-huku.com
住/幸町1-7-5
☎/0176-53-1492
営/11:30～14:00　17:30～23:00（L.O. 22:00）日曜 20:00(L.O.)
休/木曜　P/なし

道の駅みさわ くれ馬ぱ～く　提供メニュー 3
住/谷地頭4-298-652
☎/0176-59-2711
営/10:00～17:00（11月～3月16:00まで）
休/12/31・1/1　P/あり（無料）

きらく亭　提供メニュー 4を2種類
住/本町2-71-1
☎/0176-53-1087
営/11:00～14:30（L.O.）
休/日曜　P/あり（無料）

ダイニング 楽　提供メニュー 1 3
住/中央町2-10-25
☎/0176-51-1792
営/17:00～23:00（L.O. 22:30）
休/月曜　P/あり（無料）

カフェ マティエール イケザキ本店　提供メニュー 6 7
住/三沢下久保57-159
☎/0176-53-7633
営/9:00～17:00（なくなり次第終了）
休/水、日曜・臨休あり　P/あり（無料）

カフェマティエール イケザキ ビードルプラザ店　提供メニュー 7
住/松園町3-10-1 ビードルプラザ内
☎/0176-52-6535
営/10:00～20:00
休/水曜　P/あり（無料）

仕出し宴会処 おいかわ　提供メニュー 1 2
住/中央町1-7-35
☎/0176-51-2855
営/12:00～14:00　18:00～20:00（3日前予約）
休/予約制　P/あり　人/4名～

家出のするめ　360円

寺山の代表作「家出のすすめ」。県民が愛する万能ダレ「源たれ」で味つけしたするめ。家を出る時に持っておきたい！

●販売場所
寺山修司記念館
道の駅みさわ
三沢空港スカイマートビードル

テラシュー　160円

寺山修司の愛称「てらしゅう」にちなんだシュークリーム。大好きだったカルピス味のクリームはさわやかな風味。

●販売場所 川守田パン
☎/0176-57-5178
Kawamorita-pan.ftw.jp

アートカレッジ

通　年

寺山ゆかりの人物や研究者を招き、寺山修司を知るための講座・ワークショップを開催。無料。

ガイドツアー

毎月1回(土)

月1回、土曜日に館内ガイドツアーを定期開催。常設展をメインに、企画展・文学碑を含む全体をご案内します。入館者対象。

歩いて知りたい寺山修司　寺山修司ゆかりの地

・看板撤去中。（2・7）
・お車でお越しの場合は駅前の有料駐車場などをご利用ください。

東北町方面　三沢市中心街方面　六戸町方面　おいらせ町方面
古間木川　駅前郵便局　きらく亭　青い森鉄道 三沢駅　東口　ホテル天水　春日台保育園　星野リゾート 青森屋

1 寺山修司の自宅跡地
寺山家を出た母はつと修司が移り住んだ場所。はつは米軍基地に勤めに出るようになり、修司はひとりぼっちでいることが多かった。

2 旧・上野時計店
当時、珍しかったレコードプレーヤーがあり、修司はここで音楽と出会った。

3 墓地　5 天満宮跡地
天満宮裏の墓地、こどもたちはかくれんぼをして遊んだ。青森市から転校してきた修司は、都会風の身なり、ことばの違いなどから恰好のいじめの対象となった。映画『田園に死す』のかくれんぼシーンは、当時の天満宮裏の墓地をモデルにしている。

4 寺山食堂跡地
青森空襲で焼け出された母はつと修司が身を寄せた父・八郎の実家で、修司の伯父が経営していた駅前食堂。現在は古間木小学校へ続く道路になっている。

6 旧・古間木小学校跡地
修司が通った小学校。のちに修司は現在の古間木小学校の校歌を作詞した。

7 杉本製材所跡地
広大な製材所で修司たちはよくかくれんぼをして遊んだ。巨大な丸鋸がはじき飛ばすおが屑の甘い匂いに浸りながら。

8 不動神社
映画「田園に死す」に出てくる神社のモデル。同級生たちとかくれんぼをした場所。

❶ 三沢市先人記念館

解説、講座、出前講座等希望内容に合わせ幅広く学芸員が対応します。

住/谷地頭4-298-652 ☎/0176-59-3009
開館時間/9:00～17:00（11月～3月は16:00）（入館は30分前）
休/月曜(祝日の場合は翌日)・12/29～1/3
料/一般110円・小中学生60円
※毎週土曜は小中学生のみ無料です
※団体料金の設定はありません
P/あり（無料）
kite-misawa.com/senjin_misawa/

P32 広域

斗南藩絵図（先人記念館収蔵）
明治2年(1869)11月に斗南藩が成立した頃の藩領図。

廣澤安任

歴史のロマンに触れる

明治4年、廃藩置県により斗南藩は斗南県となり、短い歴史に幕をおろしました。斗南藩少参事であった廣澤安任は、県の苦しい状況を鑑み、同年、弘前県などとの合併を提案し、これが青森県誕生へとつながっていきました。また、明治5年には現在の斗南藩記念観光村の地に日本初の民間洋式牧場をスタートさせたほか、明治23年に日本畜産協会を創立し、その幹事長を務めるなど、日本の畜産業へ多大な影響を及ぼしました。

この間、大久保利通などに政府入閣をたびたび求められましたが、「野にあって国家に尽くす」との精神を貫きました。先人記念館には、安任の広範な人脈を物語る貴重な資料が展示されています。

❷ 道の駅みさわ 総合案内施設くれ馬ぱ～く

大人気！くれ馬ぱ～く内レストラン

エアフォースバーガー

「くれ馬ぱ～く」のシェフが米軍基地のアメリカ人シェフたちのアドバイスを得て完成させた日米合作のハンバーガー。その基本は

①バンズは両面を焼く。②パテは焼き目をつける。③野菜とソースは食べるときに加える。

パテは牛肉に地元特産「やまざきポーク」をミックスさせ、おいしさをアップ！

また、しじみラーメンも大好評！

小川原湖特産のしじみがたっぷり入ったラーメンは、しじみの出汁と中細縮れ麺との相性がピッタリ。元祖ほっき丼もぜひどうぞ！

エアフォースバーガーセット 660円

しじみラーメン 810円

道の駅みさわの核施設として、産直コーナー、情報発信コーナー、観光PRコーナー、レストランなどを兼ね備えた総合案内施設。
住/谷地頭4-298-652
☎/0176-59-2711
営/〈総合案内施設〉
9:00～18:30(11月～3月17:30)
〈レストラン〉
10:00～16:30(11月～3月15:30)
休/12/31・1/1
P/あり（無料） Wi-Fi

住　所/谷地頭4-298-652　☎/0176-59-3009
開村時間/9:00～19:00(11月～3月は18:00まで)
休 村 日/あり(くれ馬ぱ～く以外の施設は月曜、祝日の場合翌日
年末年始12/29～1/3)
料　金/入場無料(施設利用はパターゴルフ、ポニー乗馬等、一部有料)
駐 車 場/あり(無料)
kite-misawa.com/tonamihan/

P32 広域

仏沼（ほとけぬま）

ラムサール条約国際登録湿地

仏沼には、国際自然保護連合や環境省などのレッドリストに掲載されている多数の絶滅危惧種をはじめ、多種多様な野生動植物が生息しています。

P32 広域

オオセッカ世界最大の繁殖地

オオセッカ

国際自然保護連合レッドリスト
絶滅危惧 掲載種、種の保存法指定種
「三沢市の鳥」にも指定されているオオセッカは、幻の鳥といわれ、1度絶滅したと考えられていました。仏沼では1973年にその生息が確認され、世界最大の繁殖地になっています。

ラムサール条約とは
1971年にイランのラムサールで、水鳥を頂点とする湿地の生態系を守る目的で制定された国際条約です。

エゾナミキソウ
環境省レッドリスト **絶滅危惧** 掲載種
夏の仏沼草原に彩りを添える美しい花です。

オオルリハムシ
環境省レッドリスト **絶滅危惧** 掲載種
夏の仏沼昆虫観察で子どもたちに大人気です。

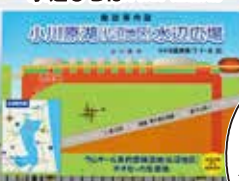
チュウヒ
環境省レッドリスト **絶滅危惧** Ⅰ類指定種
チュウヒは、国内で100つがいほどしか繁殖していない絶滅頻度の高いタカです。

案内所:くれ馬ぱ～く・三沢市環境衛生課(53-5111/内線279)・NPO法人おおせっからんど(oosekka.com)

❸ 開墾村

移住当時の旧藩士の暮らしぶりや牧場技術を学ぶため招いた英国人の宿舎等、当時の開墾の様子をリアルな人形で再現しています。
●見学時間/9:00～16:30（11月～3月は16:00まで）

下記の施設を満喫できる、お得な半日パスをご利用ください。(9:00～16:30内の5時間有効)
●バッテリーカー ●ゴーカート
●先人記念館 ●パターゴルフ
●ポニー乗馬
共通半日パス 550円 販売場所／❶❹❽

しじみ採り体験

水辺ひろば(イカト遊漁所)

●期間/7月1日～8月31日
●区域/水辺ひろば（イカト遊漁所）
料/大人500円
子ども300円各1袋
問/小川原湖漁業協同組合
☎/0176-56-2104
※徴収員に料金を渡し、指定の袋をもらってください。

❹ パターゴルフ場

親子・お友達同士で楽しめる本格的なパターゴルフ場。
料/中学生以下110円
高校生以上220円
●期間/4月～10月 ●受付/16:00まで

❺ わんぱく広場

❻ ポニー乗馬

料/ポニー乗馬 1人110円(小学生限定)
●期間/4月～10月(土日祝日のみ)
●受付/10:30～15:30
●運行時間
・10:30～11:30
・13:00～14:00
・14:30～15:30

❼ バッテリーカー広場

1回100円

❽ ゴーカート場

プレイゾーン一番人気のアトラクション。本格エンジンカート。
料/1人乗り用220円 2人乗り用330円
●期間/4月～10月 ●受付/16:30まで

❾ 六十九種草堂（ろくじゅうきゅうしゅそうどう）

※1　大久保利通

廣澤安任の住居兼書斎を復元した建物。
「六十九種草堂」という名前は、明治14年に東京で開催された内国勧業博覧会に牛馬が食べる野草69種類の研究成果を出品したことを記念して命名。当時親交のあった勝海舟により「六十九種草堂」※1と揮毫した書が贈られました。
●見学時間/9:00～16:30（11月～3月は16:00まで）

三沢市ならではの国際色豊かなイベント、
豊かな自然を活かしたイベントが目白押し

9月頃

三沢基地航空祭 MISAWA AIR FESTIVAL

全国から多くのファンが訪れる三沢基地航空祭。ブルーインパルスなどの展示飛行に約10万人の観衆が釘付け。三沢基地航空祭は、航空自衛隊機のほか米軍の航空機も多数参加することから、他の航空祭とは違った迫力や楽しみもあります。

場　所：三沢基地内
問合せ：第3航空団司令部渉外室
電　話：0176-53-4121
mod.go.jp/asdf/misawa

4月下旬～5月上旬

中央公園桜ライトアップ

北国の春を待ちわびる人の心は同じ。大勢の市民が桜の下で宴を繰り広げ、ピーク時には大勢の外国人がバーベキューパーティーで盛り上がり、日本の風情を満喫しています。異国情緒あふれる三沢のお花見風景。

場　所：中央公園
問合せ：（一社）三沢市観光協会
電　話：0176-59-2311

7月下旬

みさわ小川原湖水まつり

小川原湖の沼開きがイベントの起源。この湖水まつりで、三沢の本格的な夏がスタート。湖水浴場での水遊び、楽しいステージショー、お腹が空いたら出店のグルメを満喫。

場　所：小川原湖畔
問合せ：（一社）三沢市観光協会
電　話：0176-59-2311

7月下旬

みさわ七夕まつり

吹き流しなどの伝統的な飾りの他、基地のまちならではの航空機やアニメのキャラクターをモチーフに世相を反映したものなど多彩な飾り付けが魅力します。周辺市町村や基地の外国人なども訪れます。

場　所：三沢中央商店街区（アーケード商店街）他
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175

5月GW・8月上旬

寺山修司記念館フェスティバル

寺山修司を身近に感じられて家族で楽しめる市民参加型イベントを春と夏に開催。寺山修司ゆかりのゲストを招いたトークショーやコンサート、「寺山修司遊びの劇場」など盛りだくさん。お楽しみに！

場　所：寺山修司記念館屋外多目的スペース
問合せ：寺山修司記念館
電　話：0176-59-3434

8月下旬

三沢まつり

4日間に亘って開催。趣向を凝らした山車がライトアップされ、夜間運行されます。中日には大仮装行列や国際サマーフェスティバル、流し踊りなどが催され、外国の方々でも参加できる三沢ならではの国際色豊かなお祭り。

場　所：市街地幹線道路他
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175

9月上旬

みさわ港まつり

三沢特産の魚介類などを販売。熱気溢れる舟こぎ大会や花火大会は周辺市町村からたくさんの見物客で賑わいます。

場　所：三沢漁港
問合せ：三沢市水産振興課
電　話：0176-53-5111（内線512・513）
※当日は三沢市漁業協同組合
電　話：0176-54-2202

10月上旬

MISAWA BBQ ジャンボリー

三沢市民から広く愛されている食文化「バーベキュー」を中心とした参加型のイベント。お肉ばかりではなく、三沢漁港で水揚げされた海鮮BBQセットや地元の新鮮野菜セットも販売され、秋のBBQを満喫できます。

場　所：道の駅みさわ
斗南藩記念観光村
問合せ：（一社）三沢市観光協会（先人記念館）
電　話：0176-59-2311（0176-59-3009）

10月中旬

ハロウィンフェスタ IN MISAWA

仮装パレードや仮装コンテストなどがアーケード街を中心に開催されます。通り沿いのお店もハロウィンの飾り付けをするので街全体がハロウィン一色となり気分が一層盛り上がります。

場　所：三沢中央商店街区
（アーケード商店街）他
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175

3月中旬

三沢ほっきまつり

三沢産ほっき貝の販売・無料試食のほか、ほっき貝を使用した料理や海の幸・山の幸などを販売。また、ほっき貝ムキムキ大会などの参加型イベントがあります。試食・販売ともなくなり次第終了。

場　所：三沢漁港
問合せ：三沢市漁業協同組合
電　話：0176-54-2202

11月下旬～1月上旬

ミサワ・ファンタシア

16mのビッグツリーをシンボルにたくさんの光が幻想的な世界へと誘います。冬を彩るイルミネーションスポット。

場　所：なかよし公園
問合せ：三沢市商工会
電　話：0176-53-2175
misawa-phantasia.jimdo.com

6月上旬

アメリカンデー MISAWA AMERICAN DAY

場　所：メインゲート前、公会堂及び周辺
問合せ：三沢国際クラブ　電話：0176-51-1600
misawajp.com/jad.html

ハーレーや米軍使用車両等約500台、参加者1,000名のアメリカンパレードは迫力満点！この日のみ運行のアメリカ行きバス（無料）による基地見学ツアーや普段堪能する事ができないアメリカンフードが大人気。その他に、アメリカ式の怖～いお化け屋敷や子ども遊戯広場も充実。この日の三沢はアメリカ一色の雰囲気を満喫できます！

鉄道		
青い森鉄道 三沢駅	犬落瀬古間木51-7	0176-53-2710
JR東日本		050-2016-1600
タクシー		
大空タクシー	日の出1-94-341	0176-51-9333
基地交通(有)	桜町2-3-28 冨士タクシー内	0176-53-6481
(株)中央タクシー	中央町2-7-24	0120-55-4135
富岡観光(株)	中央町2-12-10	0120-53-2135
(有)冨士タクシー	桜町2-3-28	0176-53-2165
(株)三沢タクシー	幸町1-9-15	0120-22-2155
三八五交通(株)	大津4-12-317	0176-54-4444

バス		
十和田観光電鉄(株)三沢営業所	六戸町小松ケ丘1-77-419	0176-53-3136
レンタカー		
オリックスレンタカー三沢空港店	三沢下夕沢83-198三沢空港1F	0176-27-6543
タイムズカーレンタル三沢空港前店	三沢下夕沢83-191	0176-53-4844
トヨタレンタリース青森(株)三沢空港店	三沢下夕沢83-248	0176-57-0100
日産レンタカー 三沢空港店	三沢下夕沢83-198三沢空港1F	0176-58-5677
ニッポンレンタカー三沢駅前営業所	本町2-62-4	0176-57-0071
ニッポンレンタカー三沢空港前店	三沢上屋敷163-4	0176-51-9160

三沢空港連絡バス		
十和田観光電鉄(株)八戸営業所	空港⇔三沢駅・八戸市	0178-43-4520
三沢空港乗合タクシー(※要予約)		
(株)三沢タクシー内	空港⇔十和田市	0176-78-0346

INDEX 三沢市インデックス

名称	住所	☎0176	掲載ページ
観光施設等			
青森県立三沢航空科学館・大空ひろば	三沢北山158	50-7777	22.23
小川原湖観光センター レークピア	三沢淋代平116-2858	59-2311	20
太平洋展望台	三沢淋代	53-5111	23
三沢市寺山修司記念館	三沢淋代平116-2955	59-3434	24.25
三沢市歴史民俗資料館	三沢淋代平116-2955	59-3670	20
水辺ひろば(イカト漁業所)	仏沼地先	56-2104	27
道の駅みさわ　総合案内施設	谷地頭4-298-652	59-2711	26
道の駅みさわ 斗南藩記念観光村 三沢市先人記念館	谷地頭4-298-652	59-3009	26.27
ラムサール条約国際登録湿地　仏沼	仏沼	53-5111	27

名称	住所	☎0176	掲載ページ
宿泊			
アネックスプリンセスホテル	幸町1-6-48	51-8181	17
小川原湖畔コテージ	三沢淋代平116-2857	59-2830	17.21
ビジネスホテルKOYOEN	幸町1-9-40	53-4900	17
サニーフラットビジネス民宿	東町4-4-6	53-5780	17
三沢シティホテル	中央町2-1-1	52-7777	17
太郎温泉旅館	深谷2-49-2	53-4649	
ホテルグランヒルつたや	松園町3-8-4	53-1000	17
ホテル天水	古間木山89	0120-310-412	17
ホテルトラストイン	中央町1-7-12	58-7714	17
三沢ハイランドホテル	中央町3-9-38	58-5881	17
ビジネスホテルビッグウエスト	中央町1-7-19	51-1500	17
福井荘	中央町1-2-16	53-3529	17
三沢プリンセスホテル	幸町1-3-26	57-2351	17
星野リゾート青森屋	古間木山56	0570-073-022	17
ホテルルートイン三沢	幸町1-9-2	50-1011	17

名称	住所	☎0176	掲載ページ
ホテルミサワインコーヨー	幸町1-6-8	53-5511	17
市民の森 やすらぎ荘	三沢淋代平116-2945	59-3388	17.21

名称	住所	☎0176	掲載ページ
温泉			
あおば温泉	花園町5-31-3805	50-1455	16
桂温泉	岡三沢1-1-87	57-4335	16
木崎野温泉	東町3-6-2	53-8700	16
三沢空港温泉	東岡三沢1-83-90	53-4167	16
三陸温泉	三川目3-912-1	54-2857	16
スパハウスかわむら	中央町2-10-23	53-2244	16
市民の森 温泉浴場	三沢淋代平116-2945	59-3388	16.21
三沢保養センター	三沢園沢41-32	54-3637	16
太郎温泉	深谷2-49-2	53-4649	16
平畑温泉	岡三沢8-83-2	57-4045	16
星野リゾート青森屋 元湯	古間木山56	51-1116	16

名称	住所	☎0176	掲載ページ
レジャー関係			
青森フィッシングガイド（西本）	三沢小山田8-9 自然ふれあい広場	090-3506-6608	18.19
小川原湖カヤックラボ	三沢淋代平116-2858	080-6023-7191	18.19
市民の森総合運動公園	三沢淋代平116-2941	59-2221	20.21
馬場貸ボート	三沢淋代平116-29	59-3362	20
公共施設等			
おいらせ農業協同組合	三沢堀口16-7	54-2211	
三沢アイスアリーナ	南山3-116-5	57-2100	
三沢市屋内温水プール	三沢戸崎101-1553	59-3850	
三沢外貨両替センター	中央町2-8-34 スカプラ1F	53-2251	12
三沢キッズセンターそらいえ	幸町1-7-7	51-4432	
三沢市漁業協同組合	三川目4-145-552	54-2202	
三沢市公会堂	桜町1-6-35	53-8711	
三沢市国際交流教育センター	三沢園沢230-1	51-1255	
三沢市国際交流スポーツセンター	南山1-138-2	51-4466	
三沢市役所	桜町1-1-38	53-5111	
三沢市総合社会福祉センター	幸町3-11-5	51-8770	
三沢市総合体育館	桜町1-4-7	53-1218	
三沢市立図書館	桜町1-5-43	53-6040	
三沢市武道館	中央町1-4-20	57-0050	
三沢市立三沢病院	堀口164-65	53-2161	
三沢駅前交流プラザ（みーくる）	犬落瀬古間木355-2	27-0250	
三沢市観光案内所	三沢駅前交流プラザ（みーくる）2F	27-0337	

INDEX 三沢市インデックス

パ ◀パイカ料理提供店マーク　い ◀活いか提供店マーク　寺 ◀寺山食堂提供店
地 ◀地産地消推進の店マーク　チ ◀チーズロール提供店マーク　ほ ◀三沢ほっき丼提供店マーク　バ ◀バラ焼き提供店マーク

名称・取扱いマーク	住　所	☎0176	掲載ページ
飲食店			
赤とうがらし チ	中央町3-8-6	53-9867	
赤のれん バ	中央町2-1-23	53-3333	4
Acciuga（アッチューガ）	幸町1-9-12	51-6625	6
カフェあるえっと ほ	三沢南山60-2ケアタウンひばり苑内	58-5141	6
天傘	中央町2-5-19ミヤビビルIF2	27-6410	7
あんたが大将 パいチバ	中央町2-3-6	53-5089	8
居酒屋いっぽう 地チほ	中央町1-2-13	57-4616	8
旬の味炭火焼いろり い地チほ	中央町2-5-35	57-2719	5
お食事処いや川 地ほバ	岡三沢6-115-30	57-1319	7
日本酒処 裏町酒場 パチバ	中央町2-5-7 M'sプラザ II 1F	27-1057	7
とうてつ駅そば	三沢犬落瀬古間木355-2みーくる1F	53-3139	6
仕出し宴会処おいかわ パ地チほバ	中央町1-7-35	51-2855	15•25
お食事処おおせっか 寺地ほバ	淋代平116-2945	59-3388	21•25
そば処おお山	中央町4-5-25	53-2414	6
グリル大宮 チ	大町2-4-6	53-4777	6
小笠原食堂 チバ	桜町2-15-25	57-1467	7
Off The Wall	中央町2-3-27 レントス2F	27-6101	6
拉麺点心 雷堂 パ	堀口1-3-1	53-5250	6
から揚げ人生	平畑1-2-60	53-5412	4
レストラン華林芭 チ	堀口1-4-1	57-5707	
KARMA	中央町2 はまなす館	090-3756-5404	10
君乃家食堂 バ	中央町3-3-19	53-2812	
Carbs	中央町2-10-34	57-5859	10
GATHERS（ギャザーズ）	中央町2-6-36	27-5251	8
青森割烹 久庵 いほ	幸町1-9-4	53-2310	7
きらく亭 寺ほバ	本町2-71-1	53-1087	5•25
焼き鳥酒場ぎんいち バ	中央町3-9-1	27-6610	
くいしんぼ 地チバ	中央町1-7-9	53-7344	
居酒屋 黒助 チ	中央町2-3-28	53-1555	
道の駅みさわ くれ馬ぱ～く パ寺地ほバ	谷地頭4-298-652	59-2711	11•25•26
Jack & Betty	中央町2-8-34スカプラ1F	51-6667	12
Jack & Betty II チ	三沢北山158	090-7662-2395	22
さわこう 地	中央町2-12-5	58-5145	
酒菜　旬家 地チバ	中央町2-6-6はまなす館1F	57-4133	
彩喰楽酒 だい天 パ地	中央町2-5-25	52-6157	5
匠家 パ	緑町2-6-1	53-2762	
DACHA	中央町2-8-32	53-2828	10
2style	幸町1-7-6		10
TUBES チ	中央町2-3-34	52-6452	10
手打ち蕎麦 松田屋(山と森と) パチ	中央町2-5-32	53-3311	
焼き鳥 鳥こう	中央町2-7-27	53-5303	8
D-Wall	中央町1-6-21 国際ビル2F	58-7115	8
NITROUS(ナイトロウズ)	中央町1-3-3	50-0232	10
お食事処 和み パ寺地チ	松園町3-10-1 ビードルプラザ内	57-4322	6•25
お食事処 灘萬 パ	中央町1-6-4	53-9630	
居酒屋にし チ	中央町1-8-23	57-2424	
カジュアルフレンチNorth40-40	桜町2-7-14	58-7091	7•13
立ち食い立ち飲みサンド屋さんNaughty	中央町2-5-1	080-5552-8333	8
八助 チ	中央町2-3-31	57-5418	
レストランBurgBurg チ	幸町1-1-3	52-6200	
ハピワン	中央町2-3-26	58-7376	6
小料理ひより い	中央町1-6-2	53-3939	7
PIZZERIA MASSIMO（ピッツェリアマッシモ）	中央町2-8-34 スカプラ1F	51-7270	12
SECOND LIVE BAR FOREVER チ	中央町2-10-33	090-7793-5590	10
福-Huku- パ寺地チほバ	幸町1-7-5	53-1492	7•25
焼肉酒場ブタミンB	中央町2-14-10	51-6151	7
居酒屋 北條 パいチ	中央町2-6-1 ニューユタカビル2F	57-4080	8
酒菜彩々 ほうりょう い地チ	中央町2-3-34 ニューアイムビル2F	57-4565	8
星野リゾート青森屋 ヨッテマレ酒場 バ	古間木山56	51-1116	17
ベジキッチンまいまい ほ	鹿中2-58-253	58-6171	
ヌードルハウス丸美屋 チ	中央町2-7-13	57-0383	4
飯屋 バ	幸町2-5-1	53-1802	
みさ和活魚センター いチほバ	中央町1-6-16	27-6961	8
みさわビール園 バ	中央町4-11-17	57-5454	
CAFÉ&BAR LIFE	中央町2-8-34 スカプラ1F	51-3616	12

名称・取扱いマーク	住　所	☎0176	掲載ページ
ダイニング楽 パ寺チほバ	中央町2-10-25	51-1792	14•25
ラーメンハウス小笠原 チ	中央町2-3-5	53-9111	
ラニチキンファクトリー	中央町2-8-34 スカプラ1F	090-6258-7299	12
龍宝飯店MISAWA チ	幸町1-7-2	52-2077	6
レストラン三沢空港 地チほバ	三沢下夕沢83-198	52-5568	
食彩やま文 地チ	三沢下久保57-182	57-2953	7
酒楽食彩 和がや い地チほ	中央町1-6-17	50-1558	8
すし店			
鮨道楽 一八 い地チほ	幸町1-8-5	53-1118	9
鮨 大竹 ほ	岡三沢1-1-6	57-2923	9
喜久寿司 地ほ	中央町2-11-2	53-3476	9
すし処 魚らく い地	幸町1-6-6	53-8734	9
寿し花館 三沢1号店 地ほ	中央町4-3-11	53-3431	
寿し花館 三沢堀口店 地ほ	堀口1-15-7	53-9360	
寿司しのぶ ほ	中央町2-6-61	53-6693	9
鮨 十兵衛	中央町2-7-36	53-7512	9
新寿司	中央町1-7-13	52-2289	9
宝寿司 い	中央町3-2-1	53-1515	9
錦寿司 い	中央町2-7-2	52-7711	9
寿司割烹 福水 い地ほ	中央町2-3-7	53-8167	9
鮨ダイニング ほうらい 地チほバ	中央町2-5-36小向製菓ビル1F	57-3454	9
ショッピング・お土産			
カフェ マティエール イケザキ　本店 寺	三沢下久保57-159	53-7633	25
カフェ マティエール イケザキ　ビードルプラザ店 寺	松園町3-10-1 ビードルプラザ内	52-6535	25
Aコープ三沢店	三沢堀口17-91	54-2665	14
川守田パン	中央町1-8-28	57-5178	25
夢菓房 京舟	中央町3-7-20	53-8111	13
㈱Growth	大町2-2-10	52-6317	14
コイワブルーウッズ	中央町1-1-1	53-8854	11
KOMEKUUTO三沢店	春日台4-154-264	27-1265	14
材㈱	大町2-4-7	51-6440	14
ケーキハウス白い森	おいらせ町鶉久保32-1	50-2660	13
星野リゾート青森屋 じゃわめぐ売店	古間木山56	0570-073-022	11
ジョイント・ファーム㈱	谷地頭3-60-1	58-6511	14
Sky Plaza MISAWA	中央町2-8-34	51-1712	12
スカイマートビードル	三沢下夕沢83-198	51-1460	11
空飛ぶごぼうPROJECT	桜町2-3-20	78-9107	11•14
だい天	中央町2-5-25	58-0361	15
（同）巧房	中央町1-7-35	51-2855	15
DEMZU	中央町2-8-34スカプラ1F	53-3233	12
Tomabechi	中央町2-15-4	53-2723	11
なりけん	桜町1-1-34	53-2214	13
nico cakes(小向製菓)	六戸町犬落瀬柳沢91-643	51-0717	13
ニューサカモト	千代田町1-140-720	57-3828	13
花園館	中央町2-15-4	52-5043	11
スカイショップHIRANO	中央町3-3-1	53-3500	11
ふうはうす	中央町2-8-34スカプラ1F	090-3368-2840	12
三沢市商工会女性部	幸町2-1-1	53-2175	14
（有）三咲羽や	中央町4-3-11	57-3481	15
みっちゃん工房		080-6046-7755	15
MISS VEEDOL SHOP TSUZUKI	中央町2-8-34スカプラ1F	58-5526	12
お菓子のみやきん三沢店	美野原2-11-5	0120-31-3263	13
三沢航空科学館ミュージアムショップ	三沢北山158	50-7777	11•22
パティスリータカノむさし屋	桜町3-8-15	53-2053	13
アメリカ家具メクレンバーグ	上久保1-31-4084	53-8000	11
萬屋三沢店	中央町2-8-34スカプラ2F	58-6592	12
ラ・フランス	緑町1-14-9	52-5730	13
欧風菓子工房ルモンド	東町3-9-2	52-7677	13